

«Я пошла той дорогой, которую мне подсказывало сердце»

Мария Сиротопова, основатель студии Pilates House, о времени, вдохновении и танцах

Екатерина Кособокова |

ТРЕНИРОВКИ по системе пилатес сегодня пользуются огромной популярностью за рубежом, все больший интерес к этому виду фитнеса проявляют и в России. Pilates House — первая профессиональная студия пилатеса не только в Самаре, но и в Поволжском регионе. Проект, аналогов которому не было в нашем городе, не побоялась реализовать Мария Сиротопова — успешная бизнес-вумен, а по совместительству — любящая жена и мама.

— Как появилась идея создания студии пилатеса?

— К созданию студии пилатеса я подошла с более чем десятилетним опытом работы в фитнесе. Я видела, что современный фитнес не так эффективен, как хотелось бы. Мы все разные, и для каждого необходим персональный подход. Поэтому я пошла по пути «разумного» фитнеса. Я съездила за границу, в Лондон — там очень много подобных студий. И я начала развиваться в этом направлении. А потом у меня в жизни произошла не совсем приятная история: я получила серьезную травму, реабилитация заняла почти два года. Единственное, что мне помогло — это тренировки по системе пилатес. После того, как я опробовала это на себе, мне захотелось помогать другим людям — не только в реабилитации, но и в достижении высоких целей.

— Скажите честно, страшно было начинать с нуля проект, аналогов которого не было в нашем городе?

— Конечно, было страшно. Похожих студий пока нет не только в Самаре, но и во всем Поволжье. Когда открываешь, например, новый магазин или салон красоты, можно «подсмотреть», как это делали другие. Мы были, как «первопроходцы» — у нас были только знания, сильная команда и, конечно, люди, которые меня поддерживали. Это семья, близкие, просто хорошие люди, которые давали мне советы.

— Если бы появилась возможность вернуться в прошлое и начать путь по созданию студии заново, изменили ли бы вы что-нибудь или прошли бы точно такой же дорогой?

— Один очень мудрый человек — владелец крупного бизнеса — сказал: «Маша, делай так, как тебе подсказывает твое сердце». И я пошла именно той дорогой, которую мне подсказывало мое сердце, моя душа и близкие мне люди. Поэтому я не стала бы ничего менять. А вообще говорить

о том, что бы я хотела изменить, пока рано. Я не хочу останавливаться, хочу и дальше развиваться и развивать свой бизнес.

— На семью время остается? Есть ли у вас рецепт того, как все успевать?

— Не люблю, когда женщины, которые занимаются бизнесом, говорят, что все успевают. Мне кажется, они лукавят. Но когда ты действительно любишь свое дело, то все складывается.

— А семья у вас спортивная?

— Очень! Ребенок занимается плаванием, единоборствами. А муж у меня вообще спортсмен спортсменов. Он занимается настольным теннисом, боксом, кикбоксингом — в свое время защищал звание мастера спорта, выступал на соревнованиях. В этом плане мы с ним сошлись, как «пазлы».

— У вас хореографическое образование. Как получилось, что вы сменили танцы на спорт?

— Нельзя сказать, что я сменила танцы на спорт. Именно хореографическое образование помогло мне понять тело, что происходит в тот момент, когда человек двигается. Кстати, Джозеф Пилатес, в первую очередь, работал с травмированными танцорами, поэтому у пилатеса и танцев очень и очень много общего.

— Говорят, пилатес помогает жить в гармонии с душой и телом. А в чем еще вы черпаете вдохновение?

— Я черпаю вдохновение в результатах своих клиентов. Когда ко мне приходит человек, который даже не может поднять руки над головой, потому что у него болят плечи, а через два-три месяца тренировок он отжимается и подтягивается — вот это по-настоящему вдохновляет.



БЛИЦ - ОПРОС

Вы вкусно готовите?

Да, это да.

Согласились ли бы сняться в кино?

С удовольствием.

Море или горы?

Горы.

Вальс или румба?

Румба, конечно, румба.

Самый лучший подарок?

Время, проведенное с семьей. Желательно, где-нибудь в горах... или на море!